

# 感性にささやく五感の生活

## 節分

節分とは文字通り、節（季節）の分かれ目のことで、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前日を指します。節分が特に立春の前日（今年は2月2日）を指すようになったのは、旧暦では立春が正月と同じく新年の初めとされていたためです。

新しい年を迎える前に邪気を払って福を呼び込むために、宮中行事として追儺（ついな）という行事が行われるようになり、その行事のひとつ豆打ちの名残りが豆まきというわけです。

〈ハートライフ千代田〉



## 立春

季節の変わり目「節分」の翌日が立春で、今年は2月3日です。小寒、大寒と一年で最も寒い時期があけ、この日から春になります。梅の花が咲き始め、「ホーホケキョ」と鶯の美しい声が春の訪れを告げます。

春には「鶯」という鳥の姿もみられます。口笛に似た澄んだ鳴き声で、果樹の花の蕾を好んで食べます。梅で有名な太宰府天満宮では、幸運を運ぶ天神様の守り鳥として親しまれています。

〈プレミアムハートライフ大岩〉



## 桃の節句

3月3日は雛祭り。五節句のうちの一つで、もともとは3月上旬の巳の日をさし、桃の花が咲くころに行われる行事です。

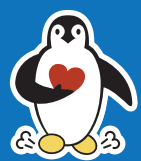
日本では昔から草や紙で人形（ひとがた）を作り、自分の穢れを移して海や川に流す風習がありました。のちに人形は白い布で作られた幼児のぬいぐるみとなり、男女一対の立ち雛、美しい衣装、宮廷の雅な情景を映す雛人形と変わっていききました。

二十四節気「雨水」の日(2月18日)に飾り始めると縁起が良いと言われていいます。

〈プレミアムハートライフ小鹿公園前〉



# ペンギん食堂



## 3月

あさりと筍の炊き込みご飯  
しらすの玉子焼き 五目あん  
お浸し  
さつま芋の甘露煮  
お漬物  
すまし汁  
生フルーツ





# ペンぎん通信





## 2021年4月250号

<https://www.akutagawa.co.jp>

## 静岡市要介護度改善評価事業において「最優秀賞」を受賞しました!



(21) 地域中 清静 令和3年(2021年)3月19日(金曜日)

浜松市新型コロナコールセンター  
午前8時半～午後5時15分  
0120-368-567

静岡市新型コロナなんでも相談ダイヤル  
午前9時～午後8時 0570-080567

県弁護士会新型コロナ何でも無料電話相談  
午前9時～午後5時(正午～午後1時除く) 054-204-1999

要介護度改善に貢献  
静岡市3事業所を表彰

静岡市は18日、利用つながる取り組みを最優秀賞に選ばれたハートフルホーム小鹿公園前(駿河区)、優秀「利用者の要介護度のあすなる家指定改善や健康維持のため、今後も新しいこと」に挑戦していきたいと話した。

表彰を受けたのは、ハートフルホーム小鹿公園前は、利用者に「ごみ出しや調理などへの参加を促して介護度の重症化を防ぎ、日記を毎日つけてもらうこと」で脳の活性化を図っているという。同事業所の小長谷屋泰さんは「掲載写真は、希望者に有料で提供します。問い合わせ、申し込みは読者ホットライン(フリーダイヤル(0120)439817、月曜日の午前9時～午後5時)へ。※肖像権などにより提供できない写真があります。」

表彰状を受け取る事業所の代表者(右) 静岡市役所静岡庁舎

アクタガワは、静岡市介護保険課が選出する「令和2年度静岡市要介護度改善評価事業」において、効果的な取組を行う改善率上位5事業所に、プレミアムハートライフ小鹿公園前(有料老人ホーム)、ハートフルホーム小鹿公園前(グループホーム)、ハートフルホーム御門台(デイサービス)の3事業所が選出されました。そのなかで、ハートフルホーム小鹿公園前が「最優秀賞」として3月18日に静岡県庁にて表彰されました。

アクタガワで取り組んでいる「生活リハビリ」では、一人ひとりの生きがいを追究し、活動する目的として、社会参加・役割を創出しています。そして、その目的を実現するために日常生活に直結する目標を設定し、成果が実感できるよう身体状況を視覚化して活動意欲を高めています。意欲が高まり習慣化することで介護度が改善され、介護サービスの質の向上だけでなく介護職員の意欲向上を図る好事例として評価されました。



# 生活リハビリ講座

前は「運動が体の痛みとの関係について」取り上げさせて頂きました。今回は「運動と情動との関係について」取り上げる予定でしたが、このコラムについては次回取り上げたいと思います。

今回は椅子からの立ち上がりについて、取り上げて参りたいと思います。

椅子からの立ち上がりは「①お辞儀をしながら、体重を足に移す」⇒「②お尻を持ちあげる」⇒「③体を起こし立ち姿勢になる」という相に分解できます。一般的には「お尻が挙がりづらい、お尻が重く感じる」というように②の相が大変で立ち上がれないと方が多くいらっしゃいます。

しかし、そのような方の多くは①の「お辞儀をしながら体重を足に移す」相で失敗している方が多く見受けられます。そのような方は、立ち上がる際に机の淵を逆手で持って立ち上がる(図1)、プッシュアップで立ち上がる傾向にあります。

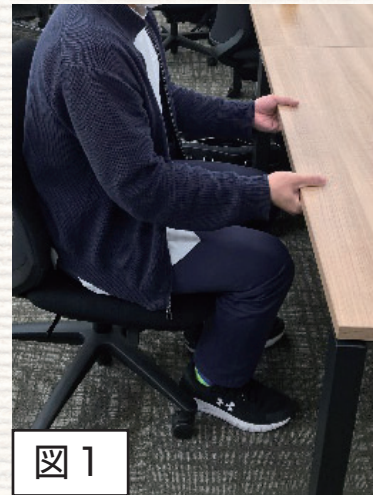


図1



足元を覗き込む

立ち上がり時にお尻が持ち上がりにくい方も①のお辞儀の方法を見直すことで、立ち上がりが容易になることがあります。

では①の相を上手くする行うにはどういう意識を持ち、運動をしたら良いのでしょうか？

まず立ち上がる際のポイントは、「足元を覗き込むようにお辞儀をする意識」を持つことです。

①の相を円滑にする運動やレクリエーションとしては、「輪投げ」や「玉入れ」があります。

なるべく的に手を伸ばすように投げることがポイントです。

ぜひ玉入れや輪投げ後に立ち上がりの困難感が変わるかどうかを確認、実感頂ければと思います。



投げる際に自然とお辞儀と足に体重が掛かる。

## 株式会社アクタガワの「働き方改革」 ～コロナ禍での自由な働き方・フリーアドレスフロアを導入～



アクタガワでは「働き方改革」の一環として、個人の机を置かない「フリーアドレスオフィス」を本社フロアに導入しました。オンラインを活用したテレワークなどとあわせて、職員は働く場所を縛られず、自由に動きながら議論を活発化させています。

### ■アクタガワの「働き方改革」 主な5つの取り組み

#### 1. アクタガワ・フラット・マネジメント (AFM)

職員が最大限能力を発揮できるようエンパワーメントの仕組みとして、アクタガワ・フラット・マネジメント (AFM) という取り組みを推進しております。

#### 2. 社内会議・教育のオンライン化

集合型の会議・研修は極力減らし、ZOOM等を利用したオンライン会議へ切り替えを実施。インターネット上での動画視聴・試験実施が可能な教育研修システムを導入しました。

#### 3. 本社スタッフのテレワーク実施

本社スタッフが「いつでも」「どこでも」通常業務が推進できるよう、社内システムを整備、セキュリティが確保された状態で業務が実行できる環境を実現しました。

#### 4. ペーパーレス化の徹底推進

昨年までに保管資料のペーパーレス化を完了。社内会議では基本紙の資料を廃止し、ワークフローや会議議事録なども順次電子化する計画となっております。

#### 5. フリーアドレスオフィスの新設